

## 乳幼児相談 ※料金は無料です



1歳未満のお子さんについては身体計測を行います。また、乳児から就学前のお子さんの育児相談を行います。母子健康手帳をご持参ください。

日程	場所	受付時間
3月14日(金)	立江公民館	午後1時30分～2時
3月28日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
4月1日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

## 子育てポンポコクラブ ※料金は無料です

1歳から就学前のお子さん(小松島市に住民票のある幼児)の自由遊びとお友だちづくりを行います。

日程	内容	受付時間
3月19日(水)	自由あそび・魚つり	午前9時30分～10時
4月1日(火)	小麦粉粘土であそぼう	午後1時30分～2時

【場所】市保健センター

## 乳幼児健診 ※料金は無料です



健診の種類	該当児	日程	受付時間
3～4か月児健診	平成25年11月21日～12月15日生	3月19日(水)	各健診共通 午後1時20分～1時40分 ※該当されるお子様には個人通知をします。
9～10か月児健診	平成25年4月17日～6月10日生	3月20日(木)	
1歳6か月児健診	平成24年9月生	3月25日(火)	
3歳5か月児健診	平成22年10月生	3月26日(水)	

【場所】市保健センター ※母子健康手帳をご持参ください。

## 先天性股関節脱臼検診 ※料金は無料です

日程	場所	受付時間
3月12日(水)	市保健センター	午後1時30分～2時

【対象者】これまでに先天性股関節脱臼検診を受けていない乳児  
※母子健康手帳をご持参ください。

## 健康講座 ※受講料無料、申込不要。

### 子どもの時から生活習慣病予防 ～子どものメタボ知っていますか～

【講師】徳島赤十字病院 中津 忠則 先生



日程	受付時間	終了時間
3月11日(火)	午後1時30分～2時	午後4時

【場所】市保健センター

【共催】徳島赤十字病院

市保健センターでは、徳島県内の各種相談窓口一覧表「やまももSOSダイヤル」をお渡ししています。ぜひお役立てください。

市保健師 勢井陽子

「しっかりと」「元氣を出して」「がんばって」など安易な励ましや「○○さんはもつと大変」と他の人との比較はせず、丁寧に話を聞くことが大切です。一方的なアドバイスより、話をきくと聞くことが相手の安心につながります。そのあと、体調が悪い場合は、病院に、金銭や生活上の問題は、問題を具体的に解決する窓口にご相談することを相手の気持ちを踏まえて提案します。

# 保健だより



TEL 32・3551  
FAX 32・4145

母子健康手帳は、市保健センターで交付しています  
小松島町新港9-10  
(☎32・3551)まで。

休日、夜間の当番医の  
お問い合わせは  
専用電話  
(☎33・2581)まで。

## 健康相談

食事や運動について知りたい方、育児に関する相談のある方におすすめです。

小松島市民の方であれば、どなたでも無料で参加できます!

【内容】血圧測定、尿検査、保健師・管理栄養士による個別相談

日程	場所	時間
3月10日(月)	立江公民館	午前10時～11時30分
3月17日(月)	コミュニティセンター新開会館	午後1時30分～3時
3月18日(火)	芝田多目的研修センター	午前10時～11時30分
3月24日(月)	児安公民館	午前10時～11時30分
3月24日(月)	市保健センター	午後1時30分～3時
4月7日(月)	和田島会館	午後1時30分～3時

※健康手帳や母子健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

## 保健師

### 一口メッセージ



私たちは日々いろいろな悩みを抱えて暮らしています。悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る役割を「ゲートキーパー」と呼びます。

大切な人が悩んでいることに気づいたら勇気を出して声をかけてみませんか。どう声かけしたらよいか悩んだら「眠れていますか?」「何か元氣ないけど大丈夫?」と声をかけてみます。そして、まずはしっかりと悩みに耳を傾けましょう。

あなたも、ゲートキーパー宣言!